

介護老人保健施設

# ほのぼの苑

だより

発行所  
〒018-1401  
馬上市昭和久保字街道下92-1

医療法人 正和会  
介護老人保健施設  
ほのぼの苑

TEL (018) 877-7115  
FAX (018) 877-7481

ホームページ  
<http://www.seiwakai-akita-no1.or.jp>

編集責任者 加藤稔樹  
発行責任者 小玉敏央



## デイケア誕生会

五月二十四日、デイルームにて、デイケアの誕生会を行いました。催し物として、「昔懐かしい味」をテーマに「麦巻き」作りをする事になりました。中には、それを知らない職員もいたので、前日に作り方の講習会を開いて、当日を迎えました。

真ん中のテーブルに、麦巻きの準備を始めると、興味津々の通苑者の方が集まり、エプロンを着けて、手を洗い、準備完了！杖を持つ手をボウルに持ち替え、粉を篩う人や焼くまで一通りやる人、鉄板の熱で汗をかきながら、奮闘している人達。そんな皆さんのおかげで、沢山の麦巻きが出来上がりました。調理中には、「昔はな〜」と自分の若かりし頃を思い出し、話しにも花が咲いていました。

そして、誕生者の紹介とプレゼントの贈呈を終え、いよいよ会食。プレーンタイプ、抹茶、黒糖、ココアと色鮮やかで、見た目も味も最高！いい匂いに誘われて、入れ替わり、立ち替わり「おいしい！」と大変好評でした。

いつもとは、チョット違う通苑者の方の一面が見られて、とても印象深い一日となりました。次回の誕生会には、どんな「昔懐かしい味」を作ろうか、今から模索しておりますので、楽しみにして下さい。



### パワーリハビリテーション始動

パワーリハビリテーション（以下パワーリハと略）が、ほのぼの苑に導入され、利用者の方からは「こえだばいい」「こえど」続けていけば、今に走れるようにならないでねが」と言うような声が聞かれます。

先月、パワーリハの概要の中で、お伝えした通り、パワーリハは、従来の筋力トレーニングとは違い、普段使っていない筋肉を動かすことで、筋の再活動化を図り、その中で活動性の向上を目的としています。「パワーリハを始めて、どのように変わったか」ということを、利用者の方にも実感して頂くために、開始時から一カ月ごとに運動・体力評価を進めています。開始時の評価をしていく中で、利用者の方からは、「昔はこんなんでなかった」と言った声もありましたが、パワーリハを終えた時には、「足に力が入るようになった」、「また元のようには歩けるようになるかもしれないなあ」といった前向きな感想が多く聞かれます。六つの機種の中から、その人に適した機種を選んで行っているため、一回の実施でも効果はあるようです。その効果を実際の行動・生活にどのように活かしていくかが、私たち、理学療法士・作業療法士の課題として挙げられています。

まだ始めたばかりということで、機械の扱いに慣れることに一生懸命で、汗を流しながら行っている姿がよく見られます。それでも今までリハビリに拒否的だった方でも、「この機械でならリハビリをしてみたい」と言って参加される方もおり、今ま

でリハビリを続けてきた方は、より意欲が向上しているように見受けられます。そのような利用者の方の期待に応えるためにも、今後、私たちも試行錯誤しながら、より良いパワーリハに努めていきたいと思っております。



### ほのぼ農園だより

#### ジャンボかぼちゃ物語 I

徐々に気温が上昇し、野菜が育つのに丁度良い季節を迎え、ジャンボかぼちゃの種まき時期がやってきました。昨年引き続き、第十五回ジャンボかぼちゃ大会の参加登録を済ませ、アトランチックジャイアントの種、十五個が届き、早速ポリポットに蒔きました。一カ月が経過し、現在、六つが、3センチメートル、三つが三十センチメートルの葉を見せております。五枚ほどの葉が出てきたら、ほのぼ農園への定植を行います。農園では、スプリングクラーの設置や台風、カラス対策等を行い、万全の態勢で育成に挑みたいと考えております。

昨年は、四十五個中の三十二位という結果でしたが、今年は、菜園担当者も昨年以上の愛情を注いで、育てていきたいと考えております。まずは、五十キログラムを超えるカボチャを育て、香川県で行われる全国大会を目指し、大会終了後は、昨年同様、立派に成長したジャンボかぼちゃを玄関ホールへ置くことが出来るよう、毎月、皆さんにジャンボかぼちゃの成長を報告していきたいと考えております。

ほのぼ農園は、中庭にプランターを設置し、入苑者の方々がいつでも、野菜の成長を確認出来るように工夫致しました。入苑者の方と一緒に良い野菜を育てていきたいと考えております。





# 今月の小豆知識

「今月の小豆知識」とは、介護する上でアドバイス等を、豆知識よりさらに細かく、より味深い内容で、ご紹介するコーナーです。

## 口腔ケアについて

歯科衛生士 進藤 和香子

口は体のすべてに関係する

ブラッシングしないと口の中で、細菌が繁殖し、それが全身にまわって病気になるたり、誤嚥により食事とともに、細菌が肺に入れば、誤嚥性肺炎を引き起こしたりします。また、入れ歯が合わない・噛み合わせが悪いなどの状態していると、体に力が入らず、転倒しやすくなり、骨折・寝たきりなどになります。口腔ケアで、こうした問題の原因を取り除けば、介護や病気を予防できるということになります。

また、口に歯ブラシを当てて、刺激したりすることで、「サブスタンスP」という脳内物質が出ることも分かっています。これは、嚥下の反射をコントロールすると同時に、認知症を予防する効果もあるなど、実にさまざまに可能性が期待されています。

口ゆすぎだけでは×

一にも二にもブラッシングを！

口の中の細菌は、「バイオフィルム」(デンタルプラーク)と呼ばれています。これを口から取り除き、誤嚥性肺炎などを予防するには、やはりブラッシングが欠かせません。バイオフィルムは、粘着力がとても強く、こすらないと、きちんと落ちません。また、歯そのものには、抗菌剤などの薬も通用しにくく、一にも二にもブラッシングしかありません。バイオフィルムは、歯がない人や、総入れ歯の人にもできます。歯の有る無しに関わらず、口の内側全体や舌にも歯ブラシを当てましょう。入れ歯も洗浄剤に浸ければ安心ではなく、きちんとブラッシングすることが肝心です。

口腔ケアを実践したことで、「肺炎の発生率や死亡率が半分近く下がった」というデータや、「要介護度が改善した・悪化を食い止めた」という実証もすでに報告されています。

ブラッシングは、単に虫歯や歯周病予防のためだけではなく、病気や介護を予防するためのものでもあります。

ブラッシングのポイント

一 歯がない人もブラッシング



二 舌も磨きます



三 最後はガーゼで清拭



四 部分入れ歯の人は、

バネの部分も忘れずに！



五 入れ歯の裏だけではなく、

歯と歯の間もしっかり磨きましょう



今回は、ケアマネによる在宅サービスについてお話しします。お楽しみに。

6 月の誕生会・行事のご案内

平成 17 年 6 月の誕生会は、お誕生者がご自宅へ外出し、ご家族の皆様と一緒に祝いさせて頂いたり、苑内での記念パレードを行います。また、26 日(日)午後 2 時から駐車場にて、ほのぼの大運動会を予定しております。小さなお子様が楽しめるゲームも企画しておりますので、ご家族の皆さんと小さなお子様、一緒にご参加くださいますよう、よろしく願い申し上げます。

6 月行事担当職員一同



六月お誕生日の方々

おめでとーございませう。

入苑部門

菅原 トセさん	明治四十年六月二十四日	九十八歳
瀬下 カネエさん	明治四十四年六月十八日	九十四歳
佐藤 イツさん	大正二年六月十日	九十二歳
佐々木 トミエさん	大正三年六月二十八日	九十一歳
田畑 喜助さん	大正七年六月三日	八十七歳
畠山 多美恵さん	大正十年六月七日	八十四歳
鈴木 フジエさん	大正十二年六月十八日	八十二歳
菅原 イトさん	大正十三年六月二十八日	八十一歳
宮田 フサさん	昭和七年六月十八日	七十三歳

通苑部門

石黒 カネノさん	大正五年六月五日	八十九歳
菅原 タケさん	大正七年六月七日	八十七歳
桜庭 ヨシエさん	大正七年六月二十五日	八十七歳
青木 トキワさん	大正九年六月二十二日	八十五歳
桜庭 富士さん	大正十一年六月二十日	八十三歳

菅原 カネさん	大正十二年六月十日	八十二歳
畠山 シツエさん	大正十二年六月十五日	八十二歳
川口 ミチさん	大正十二年六月十九日	八十二歳
細田 周司さん	大正十三年六月二十五日	八十一歳
高橋 タマさん	大正十五年六月三日	七十九歳
菅原 善吉さん	大正十五年六月十六日	七十九歳

ほのぼの掲示板

食中毒について

梅雨の季節となつております。この時期は、食中毒が心配です。入苑されている方々へのお見舞いに、食べ物を持参される場合は、職員に一言声をおかけください。冷蔵庫に保管し、お渡し致します。ご協力よろしくお願い致します。



幸福

梅雨時期となりましたが、六月二十六日は、ほのぼの苑・湯上市昭和地区の大運動会が行われます。ほのぼの職員も色々楽しみづくりを考えているようです。運動会といえは、毎年恒例の行事であり、小さい頃は、家族が見に来ることもあり、緊張させられた事を思い出します。先駆けて、我が息子の小学校の運動会は、五月に行われました。小さい体で一生涯懸命走り、一番で私の前を通り過ぎました。カメラを回しながら、思わず涙ぐんでしまいました。私が小学校の頃は、父・母と祖母が朝早くから準備し、重箱を持ち、応援に来ていました。私も同じような感動を与えていたのかもしれない。子供は、いつでも夢や感動を与える宝物のように思います。ちなみに、子供の走りに感動した男親達は、焼き鳥三百本と焼きそばを調理し、みんなでビールを飲みながら、大騒ぎしていました。私の地区だけは、昔のような雰囲気包まれていました。

編集後記

気象庁の気象情報では、梅雨入りが六月十五日となっておりますが、梅雨明けの予想情報は記載されておりません。集中的な雨天が見られなまま、夏になれば、野外レクの計画も立てやすくなるのではと、甘い考えで過ごしておりますが、来月の今頃は、ジメジメと鬱陶しく、梅雨明け宣言が待ち遠しくなっていることと思っております。